TUNTURI®

Pure 6.1

User Manual
Pure Cross F 6.1

USER MANUAL.....03-28
BETRIEBSANLEITUNG 29-56
MODE D'EMPLOI.....57-84
HANDLEIDING 85-111

www.tunturi.com

It's easy to feel good!

Index

WILLKOMMEN 30
WARNHINWEISE ZUR SICHERHEIT 30
Elektrische Sicherheit 31
ZUSAMMENBAU 32
Verpackungsinhalt 32
Hardware kit 32
Allgemeine zusammenbau 32
Montageschritte 33
GEBRAUCH 37
Einstellen der Stützfüße 37
TRAININGS 37
Pulsfrequenzmessung 37
Herzfrequenzmessung 37
Maximale Herzfrequenz 38
USER INTERFACE 39
Drehschalter und Tasten 39
Externe Verbindungen 40
Bildschirm Starten 40
PROGRAMME 41
Schnellstart 41
Beenden des Trainings 41
Zieherzfrequenz 41
Manuell 42
Wattsteuerung 43
T-Ride 44
Preset Programme 45
Eigenes Training 46
Fitnesstest 47
T-Trainer 50
Front driven 50
T-Road 51
BENUTZER-EINSTELLUNGEN 52
Benutzerprotokoll 52
Benutzer bearbeiten 52
Bearbeiten 52
Benutzer Löschen 53
Benutzer ändern 54
Benutzer erstellen 54
MUSIK FUNKTION 54
EINHEITEN 55
REINIGUNG UND WARTUNG 56
TRANSPORT UND LAGERUNG 56
GARANTIE 56
HAFTUNGSAUSSCHLUSS 56

Deutsch

Diese deutsche Bedienungsanleitung ist eine Übersetzung des englischen Textes. Es können keine Rechte auf diese Übersetzung abgeleitet werden.

Willkommen

Willkommen in der Welt von Tunturi New Fitness!
Vielen Dank, dass Sie dieses Gerät von Tunturi erworben haben. Tunturi bietet eine breite Palette an professionellen Fitnessgeräten wie beispielsweise Crosstrainern, Laufbändern, Trainingsfahrrädern, Rudergeräten und Vibrationsplatten. Die Tunturi Geräte sind für die ganze Familie geeignet - ganz egal, wie fit man ist. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website unter www.tunturi.com

Warnhinweise zur Sicherheit

WARNUNG
Lesen Sie die Warnhinweise zur Sicherheit und die Anweisungen. Werden die Warnhinweise zur Sicherheit und die Anweisungen nicht befolgt, kann dies zu Personenverletzungen und Schäden am Gerät führen. Bewahren Sie die Warnhinweise zur Sicherheit und die Anweisungen zur künftigen Bezugnahme auf.

WARNUNG
Herzfrequenz-Überwachungssysteme können ungenau sein. Eine Überanstrengung kann zu schweren Schädigungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach oder ohnmächtig fühlen, stellen Sie die Übungen unverzüglich ein.

- Das Gerät ist nur für den Heim- und gewerblichen Gebrauch (z.B. Krankenhäuser, Feuerwachen, Hotels, Schulen, usw.) geeignet. Die maximale Verwendung ist auf 6 Stunden pro Tag beschränkt. Das Gerät ist nicht für den ausschließlichen gewerblichen Einsatz (z.B. große Fitnessstudios) geeignet.
- Wenn dieses Gerät von Kindern oder Personen mit körperlicher, sensorischer, geistiger oder motorischer Behinderung verwendet wird, oder wenn nicht genügend Erfahrung und Kenntnisse vorhanden sind, kann dies zu Gefahrensituationen führen. Personen, die für deren Sicherheit verantwortlich sind, müssen klare Anweisungen geben oder den Gebrauch des Geräts beaufsichtigen.
- Bevor Sie Ihr Training starten, nehmen Sie Kontakt mit einem Arzt auf, um Ihre Gesundheit kontrollieren zu lassen.
- Falls Sie Übelkeit, ein Schwindelgefühl oder andere anormale Symptome verspüren, hören Sie unverzüglich mit Ihrem Training auf und wenden Sie sich an einen Arzt.
- Um einen Muskelkater zu vermeiden, starten Sie jedes Training mit Aufwärmen und beenden Sie es mit Abkühlen. Denken Sie daran, sich am Ende des Trainings zu dehnen.
- Das Gerät ist nur für den Gebrauch in geschlossenen Räumen geeignet. Das Gerät ist nicht für den Gebrauch im Freien geeignet.
- Verwenden Sie das Gerät nur in Umgebungen mit ausreichender Belüftung. Verwenden Sie das Gerät nicht in zugiger Umgebung, damit Sie sich nicht erkälten.
- Verwenden Sie das Gerät nur in Umgebungen mit Umgebungstemperaturen zwischen 10 °C und 35 °C. Lagern Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 5 °C und 45 °C.
- Verwenden und lagern Sie das Gerät nicht in feuchten Umgebungen. Die Luftfeuchtigkeit darf niemals 80% überschreiten.
- Verwenden Sie das Gerät nur bestimmungsgemäß. Verwenden Sie das Gerät nicht für einen anderen als für den in diesem Handbuch beschriebenen Zweck.

- Verwenden Sie das Gerät nicht, falls Teile beschädigt oder defekt sind. Ist ein Teil beschädigt oder defekt, wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Halten Sie Ihre Hände, Füße und andere Körperteile von den beweglichen Teilen fern.
- Halten Sie Ihr Haar von den beweglichen Teilen fern.
- Tragen Sie entsprechende Kleidung und Schuhe.
- Halten Sie Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern.
- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät nur von einer Person auf einmal verwendet wird. Das Gerät darf nicht von Personen verwendet werden, deren Gewicht 150 kg (330 lbs) überschreitet.
- Öffnen Sie das Gerät nicht, ohne vorher mit Ihrem Händler zu sprechen.

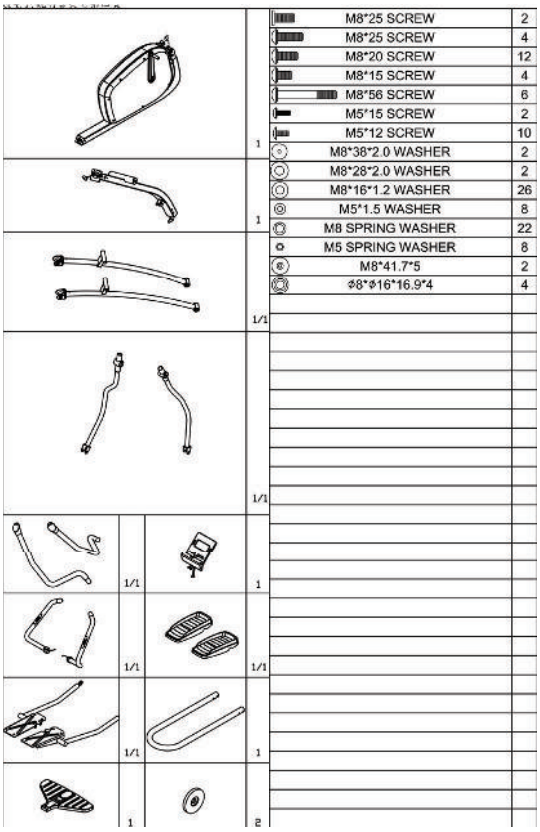
Elektrische Sicherheit

(betrifft nur elektrisch betriebene Geräte)

- Vergewissern Sie sich vor der Verwendung stets, dass die Netzspannung mit der Spannung auf dem Typenschild des Geräts übereinstimmt.
- Verwenden Sie kein Verlängerungskabel.
- Halten Sie das Netzkabel von Hitze, Öl und scharfen Kanten fern.
- Verändern Sie nichts am Netzkabel oder am Netzstecker
- Verwenden Sie das Gerät nicht, falls das Netzkabel oder der Netzstecker
- beschädigt oder defekt ist. Ist das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt oder defekt, wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Wickeln Sie das Netzkabel immer vollständig ab.
- Lassen Sie das Netzkabel nicht unter dem Gerät entlanglaufen. Lassen Sie das Netzkabel nicht unter einem Teppich entlanglaufen. Stellen Sie keine Gegenstände auf das Netzkabel.
- Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel nicht über der Kante eines Tisches hängt. Vergewissern Sie sich, dass niemand versehentlich über das Netzkabel stolpert.
- Lassen Sie das Gerät nicht unbeaufsichtigt, wenn der Netzstecker in die Wandsteckdose eingesteckt ist.
- Ziehen Sie nicht am Netzkabel, um den Netzstecker aus der Wandsteckdose zu ziehen.
- Ziehen Sie den Netzstecker aus der Wandsteckdose, wenn das Gerät nicht verwendet wird, bevor es zusammengebaut oder zerlegt wird sowie vor der Reinigung und Wartung.

Zusammenbau

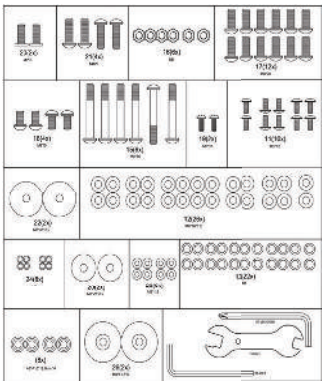
Verpackungsinhalt



Die Verpackung enthält die in Bild dargestellten Teile.

Fehlt ein Teil, wenden Sie sich an Ihren Händler

Hardware kit



Die Verpackung enthält die Befestigungsteile gemäß Bild. Siehe Abschnitt “Beschreibung”.

Fehlt ein Teil, wenden Sie sich an Ihren Händler.

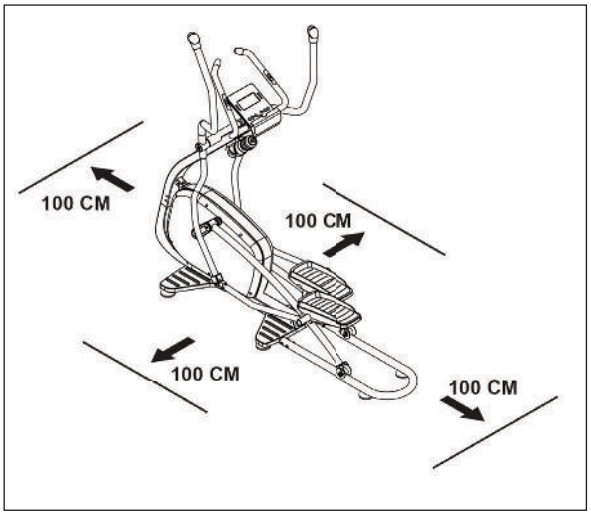
Allgemeine zusammenbau

WARNUNG

- Bauen Sie das Gerät in der angegebenen Reihenfolge zusammen.
- Tragen und bewegen Sie das Gerät mit mindestens zwei Personen.

VORISCHT

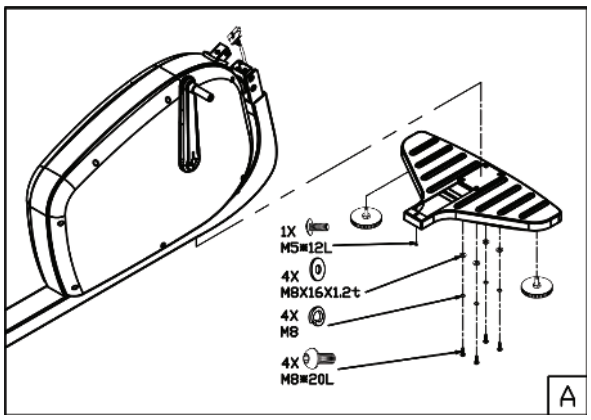
- Stellen Sie das Gerät auf festen, ebenen Boden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine schützende Unterlage, um Schäden am Bodenbelag zu vermeiden.
- Sorgen Sie rund um das Gerät für einen Freiraum von mindestens 100 cm.



Der richtige Zusammenbau des Geräts geht aus den Abbildungen hervor.

Montageschritte

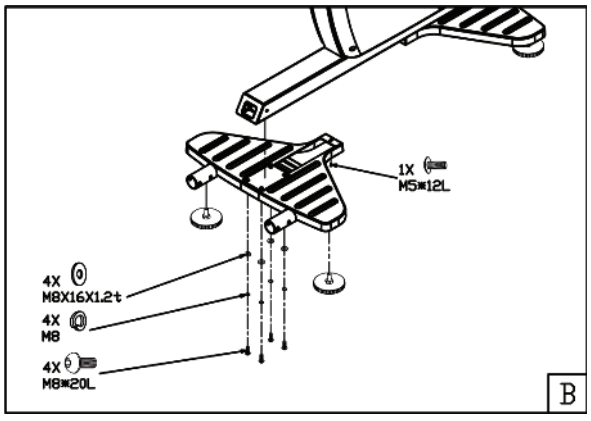
Montageschritt A



- Montiere die Polster zur Höhenanpassung des fordern Stabilisator
- Montiere den fordere Stabilisator mithilfe der gezeigten Hardware.

Bemerkung:
Platziere an erster Stelle alle Schrauben/ Bolzen an der richtigen Stelle bevor diese vollständig zu befestigen.

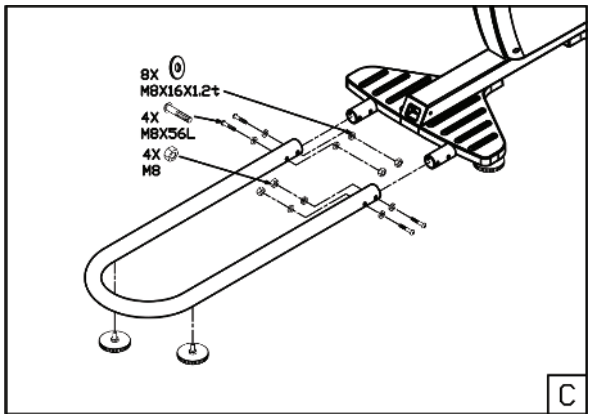
Montageschritt B



- Montiere die Polster zur Höhenanpassung des fordern Stabilisator
- Montiere den hinteren Stabilisator mithilfe der gezeigten Hardware.

Bemerkung:
Platziere an erster Stelle alle Schrauben/ Bolzen an der richtigen Stelle bevor diese vollständig zu befestigen.

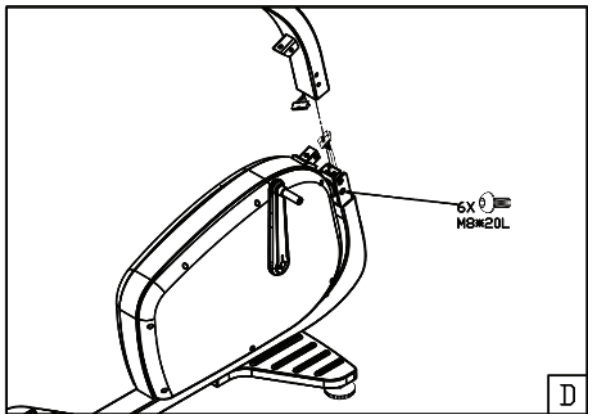
Montageschritt C



- Montiere die Polster zur Höhenanpassung auf der U-Förmigen schiene.
- Montiere die U-Förmige schiene mit dem hinteren Stabilisator. .

Bemerkung:
Montiere die 4 Bolzen erst handfest bevor diese nachzuziehen

Montageschritt D



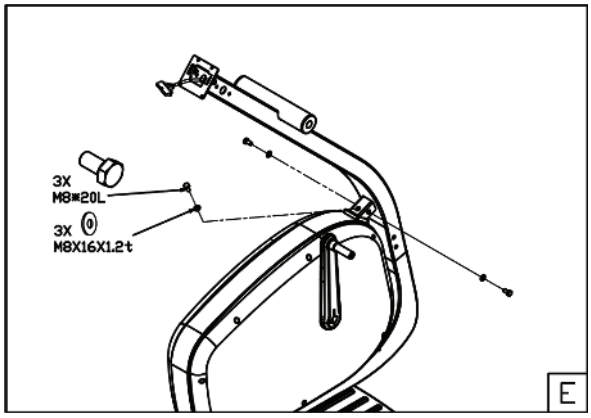
- Verbinden Sie die Kabel vom Upright Tube und Main Frame bevor sie den Upright Tube in Position schieben..

Bemerkung:
Entfernen sie die Schauben nicht aus dem Frame bevor der Upright Tube in Position geschoben ist..

- Verwenden Sie den beilegenden Inbus-Schlüssel um die Schrauben, durch die Löcher (von Innen nach Außen) zu befestigen.
- Ziehen Sie die Befestigungsschrauben an - drehen im Uhrzeigersinn.

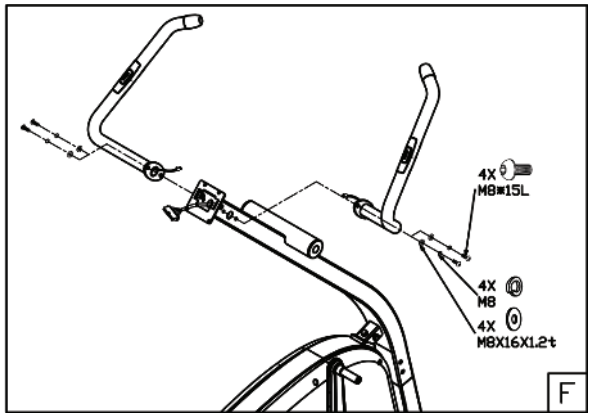
Bemerkung:
Ziehe die 6 Bolzen erst handfest bevor diese Nachgezogen werden um Schiefstellung zu vermeiden.

Montageschritt E



- Stabilisiere den Upright-Tube wie gezeigt in der Abbildung.

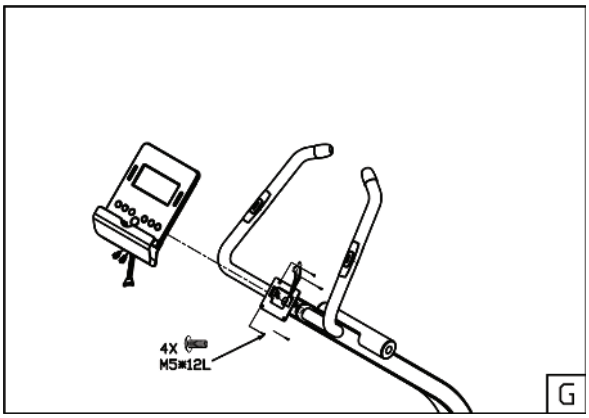
Montageschritt F



- Befestige die Fixed Handle bar Tubes wie gezeigt in der Abbildung.

Bemerkung:
Platziere an erster Stelle alle Schrauben/ Bolzen an der richtigen Stelle bevor diese vollständig zu befestigen.

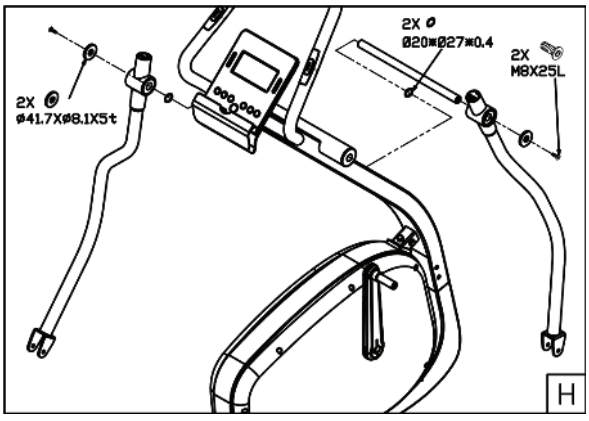
Montageschritt G



- Ziehen sie die Hand-Pulse wires aus der Handle bar und da Date-Cable aus dem Upright-Tube vorsichtig durch die Öffnung im Konsole-Bracket.
- Entferne die 4 Montage-Schrauben aus der Rückseite der Konsole.
- Schließe die Hand-Pulse wire und das Data-Cable an, an der Konsole.
- Befestige die Konsole am Konsole-Bracket.

Bemerkung:
Vermeiden Sie Beschädigung der Kabel während der Montage.

Montageschritt H

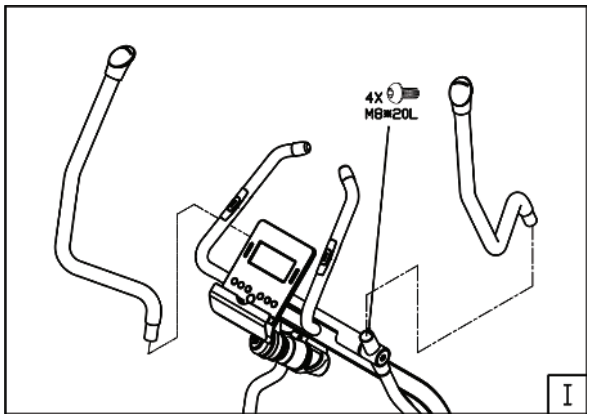


- Schieben Sie den Metall-Shaft durch das Innenlager-Gehäuse des linken Armes. Schließen Sie jetzt den linken Arm an am vorderen Rahmenrohr durch den Metall-Shaft durch die Öffnung im Rohr zu drücken. Drücken Sie den rechten Arm auf den Shaft und befestige diesen mit den Unterlegscheiben und Schraube an den beiden Enden der Shaft . Ziehen Sie die Arme mit zwei Inbus-Schlüssel

Remark:
Eine dicke shim-Unterlegscheibe ist zwischen den Swivel-Arm und den Front Frame-Tube.

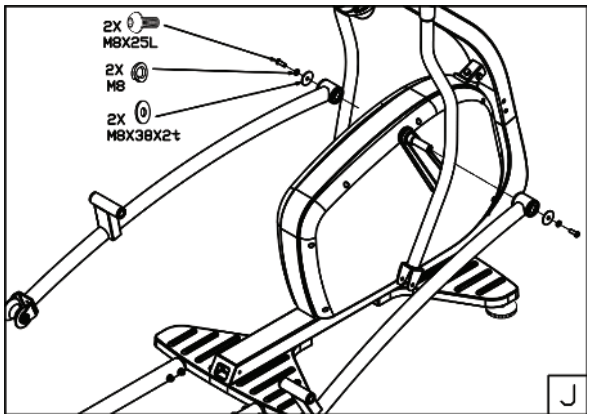
- Montiere den Flaschenhalter an der Upright-Tube.

Montageschritt I



- Montiere den Upper Moving handle bar wie auf der Abbildung gezeigt wird.

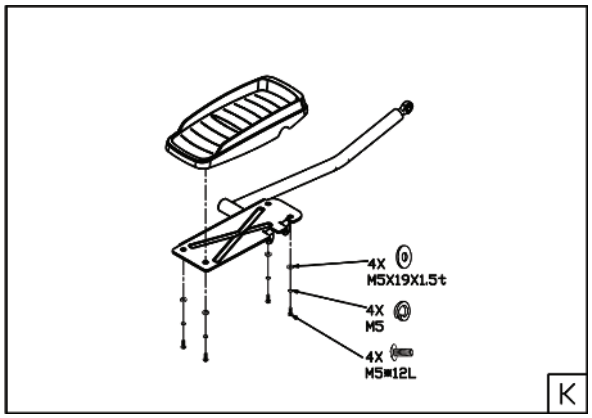
Montageschritt J



- Montiere beide Fixed Pedal Posts und beide Crank-Arm, wie gezeigt in der Abbildung.

Bemerkung:
Pedal Posts sind markiert mit “L” und “R”.
L = Linke Seite - Pedal Post
R = Rechte Seite - Pedal Post

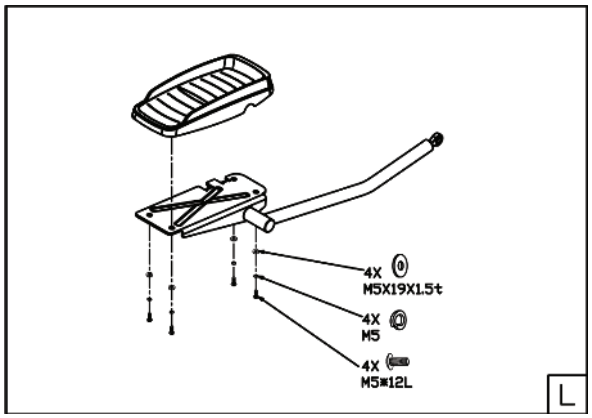
Montageschritt K



- Montiere den Foot-Rest am Linken Outer-Pedal Post wie gezeigt in der Abbildung. Der Linke Outer-Pedal P ist markiert mit einem “L” .

Bemerkung:
Platziere an erster Stelle alle Schrauben/ Bolzen an der richtigen Stelle bevor diese vollständig zu befestigen.

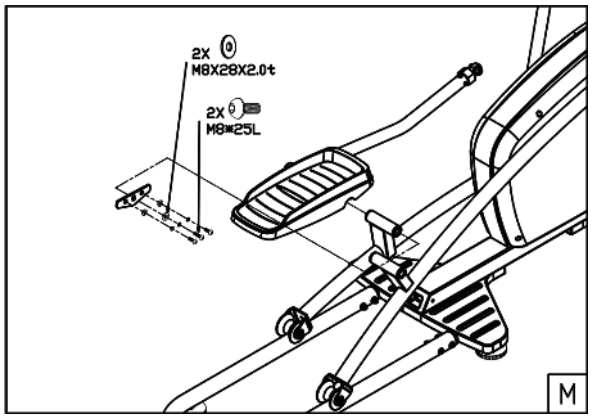
Montageschritt L



- Montiere den Foot-Rest am rechten Outer-Pedal Post wie gezeigt in der Abbildung. Der rechte Outer-Pedal P ist markiert mit einem “R”.

Bemerkung:
Platziere an erster Stelle alle Schrauben/ Bolzen an der richtigen Stelle bevor diese vollständig zu befestigen.

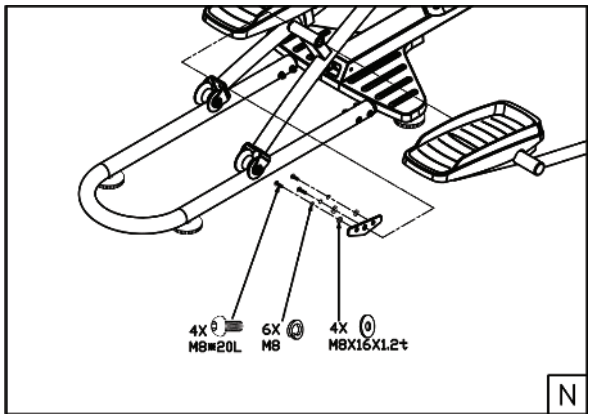
Montageschritt M



- Befestige das linke Pedal mit dem linken Outer-Pedal Post mit dem linken Pedal Tube wie gezeigt in der Abbildung.

Bemerkung:
Platziere an erster Stelle alle Schrauben/ Bolzen an der richtigen Stelle bevor diese vollständig zu befestigen.

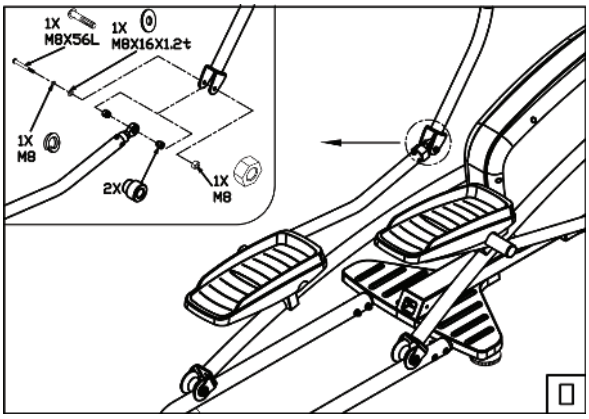
Montageschritt N



- Befestige das Rechte Pedal mit dem rechten Outer-Pedal Post mit dem rechten Pedal Tube wie gezeigt in der Abbildung.

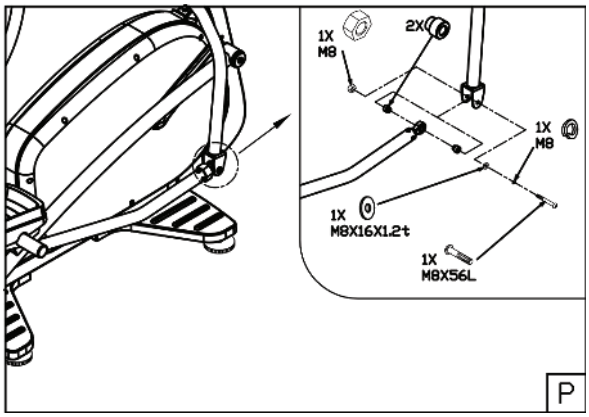
Bemerkung:
Platziere an erster Stelle alle Schrauben/ Bolzen an der richtigen Stelle bevor diese vollständig zu befestigen.

Montageschritt O



- Montiere den linken Outer-Pedal Post am Linken Swivel-Handle bar. wie gezeigt in der Abbildung.

Montageschritt P



- Montiere den rechten Outer-Pedel Post am rechte Swivel-Handle Bar, wie gezeigt in der Abbildung.

Montageschritt Q

- Den Stromanschluss finden sie an der Forderen Seite.

Gebrauch

Einstellen der Stützfüße

Das Gerät hat 4 Stützfüße. Steht das Gerät nicht stabil, kann es mit den Stützfüßen
eingestellt werden.

- Drehen Sie die Stützfüße wie erforderlich, um das Gerät in eine stabile Position zu bringen.
- Ziehen Sie die Sicherungsmuttern an, um die Stützfüße zu sichern.

HINWEIS

Die Maschine steht am stabilsten, wenn alle vier Stützfüße vollständig eingeschraubt sind. Nivellieren Sie die Maschine daher, indem Sie alle Stützfüße vollständig eindrehen, bevor Sie die entsprechenden Füße zur Stabilisierung der Maschine wieder herausdrehen.

Trainings

Das Training muss leicht und geeignet, aber von langer Dauer sein. AerobicÜbungen basieren auf der Verbesserung der maximalen Sauerstoffaufnahme des Körpers, was wiederum die Ausdauer und Fitness verbessert. Sie sollten während des Trainings zwar ins Schwitzen, aber nicht außer Atem kommen. Um eine Basisfitness zu erreichen und zu halten, üben Sie mindestens drei mal pro Woche 30 Minuten lang an einem Stück. Erhöhen Sie die Anzahl der Übungssitzungen, um Ihre Fitness zu verbessern. Es lohnt sich, die regelmäßigen Übungen mit einer gesunden Diät zu kombinieren. Personen, die Diät machen, sollten täglich zuerst 30 Minuten oder weniger an einem Stück üben und die tägliche Trainingszeit allmählich auf eine Stunde verlängern. Beginnen Sie Ihr Training mit niedriger Geschwindigkeit und geringem Widerstand, um zu vermeiden, dass das Herzkreislaufsystem einer übermäßigen Belastung ausgesetzt wird. Mit sich verbessernder Fitness können Geschwindigkeit und Widerstand allmählich erhöht werden. Die Wirksamkeit Ihrer Übungen kann durch Überwachung der Herzfrequenz und Ihrer Pulsfrequenz gemessen werden.

Pulsfrequenzmessung

(Handpulssensoren)

Die Pulsfrequenz wird durch Sensoren in den Handgriffen gemessen, wenn der Benutzer beide Sensoren gleichzeitig anfasst.

WARNUNG

Herzfrequenz-Überwachungssysteme können ungenau sein. Eine Überanstrengung kann zu schweren Schädigungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach oder ohnmächtig fühlen, stellen Sie die Übungen unverzüglich ein.

Die genaueste Pulsmessung wird erzielt, wenn die Haut etwas feucht ist und die Handpulssensoren konstant berührt werden. Ist die Haut zu trocken oder zu feucht, kann die Pulsfrequenzmessung weniger genau ausfallen.

HINWEIS

Verwenden Sie die Handpulssensoren nicht in Kombination mit einem Herzfrequenz-Brustgürtel.
Wenn Sie sich einen Herzfrequenz-Grenzwert für Ihr Training setzen, ertönt beim Überschreiten ein Signal.

Herzfrequenzmessung

(Herzfrequenz-Brustgürtel)

Die genaueste Herzfrequenzmessung lässt sich mit einem Herzfrequenz-Brustgürtel erzielen. Die Herzfrequenz wird mit einem Herzfrequenzempfänger in Kombination mit einem Herzfrequenz-Sendegürtel gemessen. Für eine genaue Herzfrequenzmessung ist es

erforderlich, dass die Elektroden am Sender etwas feucht sind und die Haut konstant berühren. Sind die Elektroden zu trocken oder zu feucht, kann die Herzfrequenzmessung weniger genau ausfallen.

HINWEIS
Falls Sie einen Schrittmacher haben, wenden Sie sich zunächst an einen Arzt, bevor Sie einen Herzfrequenz-Brustgürtel verwenden

VORSICHT
- Falls sich mehrere Herzfrequenz-Messgeräte in gegenseitiger Nähe befinden, vergewissern Sie sich, dass der Abstand zwischen ihnen mindestens 2 Meter beträgt.
- Falls nur ein Herzfrequenzempfänger und mehrere Herzfrequenzsender vorhanden sind, vergewissern Sie sich, dass nur eine Person mit einem Sender in Sendereichweite ist.

HINWEIS
- Verwenden Sie keinen Herzfrequenz-Brustgürtel in Kombination mit den Handpulssensoren.
- Tragen Sie den Herzfrequenz-Brustgürtel stets mit direktem Hautkontakt unter Ihrer Kleidung. Tragen Sie den Herzfrequenz-Brustgürtel nicht auf Ihrer Kleidung. Falls Sie den Herzfrequenz-Brustgürtel auf Ihrer Kleidung tragen, gibt es kein Signal.
- Wenn Sie sich einen Herzfrequenz-Grenzwert für Ihr Training setzen, ertönt beim Überschreiten ein Signal.
- Der Sender überträgt die Herzfrequenz in einem Abstand bis zu 1,5 Meter zur Konsole. Sind die Elektroden nicht feucht, erscheint die Herzfrequenz nicht auf der Anzeige.
- Einige Fasern in der Kleidung (z.B. Polyester, Polyamid) erzeugen statische Elektrizität, die eine genaue Herzfrequenzmessung verhindern kann.
- Mobiltelefone, Fernsehgeräte und andere Elektrogeräte erzeugen ein elektromagnetisches Feld, das eine genaue Herzfrequenzmessung verhindern kann.

Maximale Herzfrequenz (während des Trainings)

Die maximale Herzfrequenz ist die höchste Herzfrequenz, die eine Person durch Übungsbelastung sicher erzielen kann. Folgende Formel wird zur Berechnung der durchschnittlichen maximalen Herzfrequenz verwendet: 220 - ALTER. Die maximale Herzfrequenz variiert von Person zu Person.

WARNUNG
Stellen Sie sicher, dass Sie während des Trainings Ihre maximale Herzfrequenz nicht überschreiten. Falls Sie einer Risikogruppe angehören, wenden Sie sich an einen Arzt.

Anfänger: (50-60% der maximalen Herzfrequenz)
Geeignet für Anfänger, Gewicht-Beobachter, Genesende und Personen, die schon lange nicht mehr trainiert haben. Trainieren Sie mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten an einem Stück.

Fortgeschritten: (60-70% der maximalen Herzfrequenz)
Geeignet für Personen, die ihre Fitness verbessern und halten wollen. Trainieren Sie mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten an einem Stück.

Experte: (70-80% der maximalen Herzfrequenz)
Geeignet für die fittesten Personen, die sich an lange Ausdauertrainings gewöhnt haben.

User interface

Drehschalter und Tasten

A Back, Stop Taste:
Zurück zum vorherigem Fenster.
Beenden Sie das aktive Training.

B Music Function
Drücken Sie diese Taste um die Musik Funktion zu aktivieren.

C Main Menu:
Geht zurück zum Hauptmenü oder Schnellstart wenn Main Menu Taste betätigt wird.
Durch die Taste während des aktiven Trainings einzudrücken wird das Programm im Ruhemodus gestellt.

D User/Settings
Drücken Sie diese Taste um den Gebraucher / Gebrauche-Einstellungen eingeben. Diese Taste funktioniert nicht während des Trainings.

E Drehschalter:
Aktivieren von Funktionen:
- Wählen Sie den Training-Modus im Hauptmenü..
- Benutzer/Einstellung-Modus Auswahl;.
- Wählen Sie den gewünschten Modus im Einstellungsfenster.
- Erhöhen oder verringern Sie den Einstellungswert..
- Anpassung vom Zielwert (hoch/ niedrig) während des Trainings..
- Verschieben Sie nach oben oder unten während T-Ride™ or T-Road Training.
- Song-Auswahl, Funktion und Volume kann gemacht werden im Music-Mode Fenster.

Horizontal
Drehen im Uhrzeigersinn – Option nach rechts,
Drehen gegen den Uhrzeigersinn – Option nach links.
Vertikal
Drehen im Uhrzeigersinn - Option nach Oben..
Drehen gegen den Uhrzeigersinn – Option nach unten.

Funktionen Drucktaste (Drehschalter):
- Sport Modus Bestätigung.
- Option Bestätigung unter Benutzer Einstellmodus..
- Bestätigung vom Aktiven Programm im Einstellungs-Modus
- Einstellungs-Werte und Bestätigung.
- Umschalten Bildschirm zwischen bpm ↔ Nm oder bpm ↔ W während dem Training.
- Umschalten Bildschirm zwischen bpm ↔ m oder bpm ↔ ft während T-Ride™.
- Umschalten Bildschirm zwischen Video ↔ Profile während T-Road.

- Wechsel zum nächste Begleitung während T-Trainer™
- Option Bestätigung zwischen Musik-Modus-Anzeige

Externe Verbindungen

Audioausgang:

Ausgang ist eine Standard 3.5 mm Stereo-Büchse. Diese kann für einen Kopfhörer-Anschluss benutz werden

Bemerkung;
Das User Interface ist nicht mit eingebauten Lautsprechern ausgerüstet

USB Anschluss

USB Ausgang kann benutzt werden für;

- Musik Wiedergabe.
- Service-Zwecke z.B. Software-Update.

Beachten Sie, das Format sollte nicht ! NTFS sein.

Bildschirm Starten

Wenn der Bildschirm gestartet wird das Lade-Zeichen gezeigt wie unten dargestellt.

Nach einigen Sekunden ändert sich im Data Fortschritt-Anzeige wie unten dargestellt.

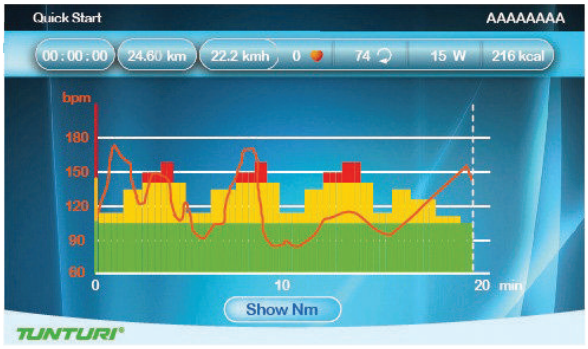
Nachdem die Applikation vom Gebraucher geladen ist, wird das Hauptmenu erscheinen

Trainer ist jetzt bereit um die Workout Programme zu starten, selektiere diese mit quick-Start und beginne

Programme

Schnellstart

- Drehe den Schalter und wählen Sie „Schnellstart“
- Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken und gehen sie sofort zum Trainings-Bildschirm.



Die X Achse zeigt die Zeit in Minuten zwischen 0 ~ 30. Es wird während des Trainings (alle 15 Minuten) aktualisiert

- Um die Y-Achse, während des Trainings zu ändern von Nm↔ bpm, drücken Sie den Drehschalter.
- Dass Balkendiagramm zeigt den Drehmoment in Nm. betätigen Sie den Drehschalter um diesen Wert zu ändern.
- Die weiße unterbrochene Linie zeigt die aktuelle Position. Diese bewegt sich nach rechts wenn die Trainingszeit verläuft. Der Bildschirm kann maximal 5 Stunden Daten zeigen
- Die Orange Kurve zeigt die Aktuelle Herzfrequenz des Benutzers. Diese Variiert da die Herzfrequenz häufig ändert.

Beenden des Trainings

- Das Trainings-Ende Bildschirm erscheint wenn Back/Stop oder Hauptmenu gedrückt wird oder wenn der weiße unterbrochene Linie den Zielwert erreicht

Weither : (Continue)
Wählen Sie ”Weither” um zu Trainings-Bildschirm zurückzukehren

Beenden: (Exit)

- Wählen Sie “beenden” um das letzte Wiedergabefenster zu Schließen.

Speichern:
Wählen Sie “**Speichern**” und geben Sie einen Dateinamen ein, am unteren Rand des Bildschirms
Benutze den Drehschalter um A – Z, oder 0-9 zu selektieren und alle Trainingsdaten zu Speichern für einen neuen Trainings-Modus
.

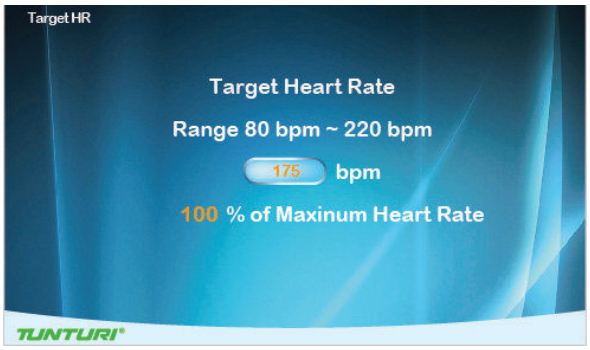
- Die Trainingsdaten vom letzten gespeichertem Training werden gezeigt

Drücken Sie den Drehschalter um zum Hauptmenu zurückzukehren.

Zieherzfrequenz

- Wählen Sie “Zieherzfrequenz“. aus mit dem Drehschalter
- Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken und gehen sie sofort zum Einstellungs-Bildschirm I

Einstellungs-Bildschirm (1)

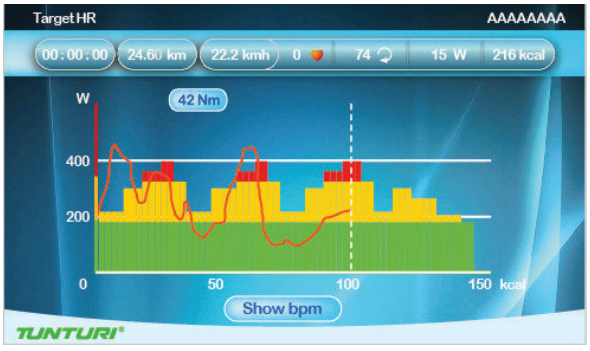


- Drehen Sie den Schalter um die Zielherzfrequenz einzustellen. (Die Anzahl schwankt mit Bpm-Wert)
- Bestätigen Sie durch den Drehschalter einzudrücken und gehen sie sofort zum Einstellungs-Bildschirm

Einstellungs-Bildschirm (2)

- Wählen Sie Programm aus mit dem Drehschalter.
- Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken und gehen Sie weiter mit die Bereich-Einstellungen (rechts)
- Drehe den Schalter um Einstellbereich zu ändern
- Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken und gehen sie sofort zum Trainings-Bildschirm

Einstellungs-Bildschirm



Die X-Achse zeigt die gewählte Auswahl Energie/Zeit/Abstand im Set Screen:

Energie Einheit	Kcal
Zeit Einheit	Min
Abstand Einheit	Km in Metrisch Mile in Imperial

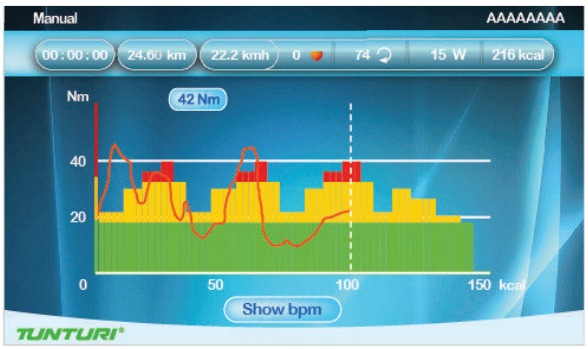
- Drücken Sie den Drehschalter um die Y-Achse während des Trainings zu ändern von W↔ bpm.
- Dass Balkendiagramm zeigt die Herzfrequenz in Bpm. Betätigen Sie den Drehschalter um diesen Wert zu ändern
- Die weiße unterbrochene Linie zeigt die aktuelle Position. Diese bewegt sich nach rechts wenn die Kalorien/ Zeit/Abstand sich ändern
- Die Orange Kurve zeigt die Aktuelle Herzfrequenz des Benutzers. Diese Variiert da die Herzfrequenz häufig ändert
- Die blaue Kurve zeigt den Aktuellen Watt wert.
- Konsole Einstellung unterstützt den Benutzer um seine Ziele zu erreichen das als Ziel-Herzfrequenz eingestellt ist.
- Wenn die Aktuelle. Herzfrequenz höher ist als die eingestellte wird das System die Watt zahl senken. Und, erhöhen wenn die Aktuelle Herzfrequenz Niedriger ist.
- Die Meldung “No Heart Rate” wird gezeigt wenn die Herzfrequenz vom Benutzer, während dem Training, nicht gemessen wird

Um das Training zu beenden - siehe “ “Beenden des Trainings”

Manuell

- Drehe den Schalter und wähle “Manuell”
- Bestätigen Sie die Auswahl indem Sie den Drehschalter drücken und gehen Sie sofort zum Einstellungs-Bildschirm (1).

- Wählen Sie das Programm mit dem Drehschalter.
- Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken und gehen Sie weiter mit die Bereich-Einstellungen (rechts).
- Drehe den Schalter um Einstellbereich zu ändern.
- Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken und gehen sie sofort zum Trainings-Bildschirm



Die X-Achse zeigt die gewählte Auswahl Energie/Zeit/Abstand im Set Screen:

Energie Einheit	kcal
Zeit Einheit	min
Abstand Einheit	Km in Metrisch Mile in Imperial

- Um die Y-Achse, während des Trainings zu ändern von Nm↔ bpm, drücken Sie den Drehschalter.
- Dass Balkendiagramm zeigt den Drehmoment in Nm. betätigen Sie den Drehschalter um diesen Wert zu ändern.
- Die weiße unterbrochene Linie zeigt die aktuelle Position. Diese bewegt sich nach rechts wenn die Energie/ Zeit/Abstand verläuft. Stunden Daten zeigen
- Die Orange Kurve zeigt die Aktuelle Herzfrequenz des Benutzers. Diese Variiert da die Herzfrequenz häufig ändert.

Um das Training zu beenden - siehe “ “Beenden des Trainings”

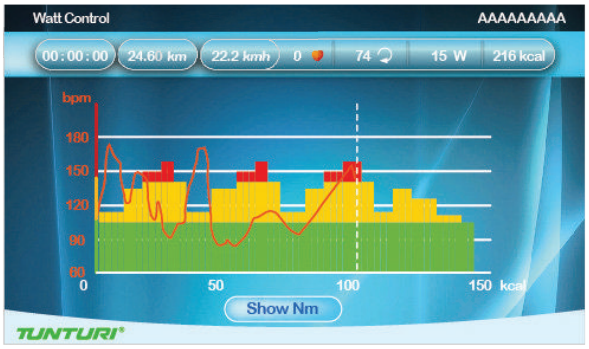
Wattsteuerung

- Drehen Sie den Schalter und wählen sie „“Wattsteuring“.
- Bestätigen Sie durch den Drehschalter einzudrücken und gehen sie sofort zum Einstellungs-Bildschirm(1)

- Drehen Sie den Schalter um die Watt Zahl einzustellen.
- Drücke den Drehschalter zur Bestätigung und gehen Sie weiter mit die Bereich-Einstellungen zum Einstellungs- Bildschirm(2).

- Wählen Sie Programm aus mit dem Drehschalter.
- Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken und gehen Sie weiter mit die Bereich-Einstellungen (rechts).

- Drehe den Schalter um Einstellbereich zu ändern.
- Drücke den Drehschalter zur Bestätigung und gehen Sie weiter im Trainings-Bildschirm.



Die X-Achse zeigt die gewählte Auswahl Energie/Zeit/Abstand im Set Screen:

Energie Einheit	Kcal
Zeit Einheit	Min
Abstand Einheit	Km in Metrisch Mile in Imperial

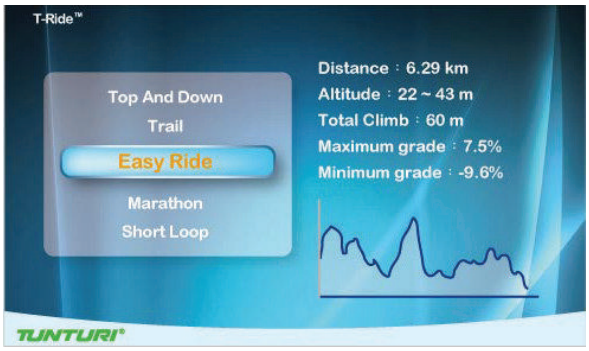
- Um die Y-Achse, während des Trainings zu ändern von Nm↔ bpm, drücken Sie den Drehschalter.
- Dass Balkendiagramm zeigt den Drehmoment in Watt. betätigen Sie den Drehschalter um diesen Wert zu ändern.
- Die weiße unterbrochene Linie zeigt die aktuelle Position. Diese bewegt sich nach rechts wenn die Energie/ Zeit/Abstand verläuft. Stunden Daten zeigen
- Die Orange Kurve zeigt die Aktuelle Herzfrequenz des Benutzers. Diese Variiert da die Herzfrequenz häufig ändert.
- Die Konsole Programmierung: unterstützt den Benutzer sein/ ihr Ziel zu Erreichen. Wenn die Aktuelle. Watt Zahl höher ist als die eingestellte, wird das System die Watt zahl senken. Und, erhöhen wenn die Aktuelle Herzfrequenz Niedriger ist

Um das Training zu beenden - siehe “ “Beenden des Trainings”

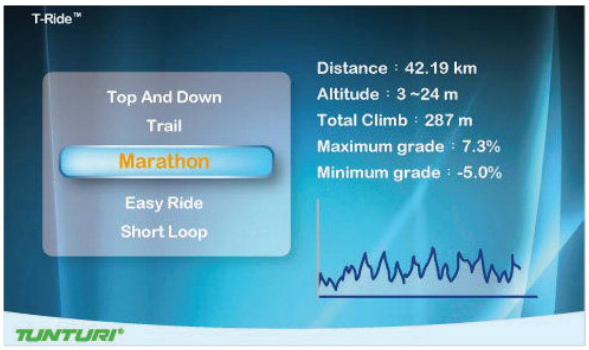
T-Ride

- Drehen Sie den Schalter und wählen sie “T-ride”.
- Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken und gehen Sie weiter mit die Bereich-Einstellungen (1

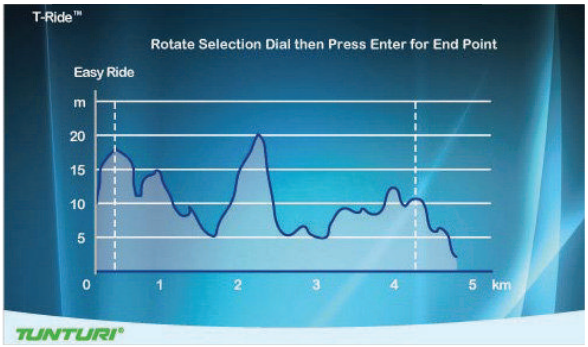
Einstellungs-Bildschirm (1)



- Drehen Sie den Schalter und wählen Sie zwischen Top and Down - Spur (Trail) - Easy Ride - Marathon - Short Loop
- Drücke den Drehschalter zur Bestätigung und gehen Sie weiter mit die Bereich-Einstellungen (2)



- Einstellen vom Startpunkt des Trainings. Drehen Sie den Schalter um die weiße unterbrochene Linie einzustellen. Drücke den



- Einstellen vom Endpunkt des Trainings .Drehen Sie den Schalter um den weiße unterbrochene Linie einzustellen.
  Drücke den Drehschalter zur Bestätigung und gehen Sie weiter mit die Bereich-Einstellungen

Die X-Achse zeigt die gewählte Einheit in KM/Metrisch und Mile/Imperial.

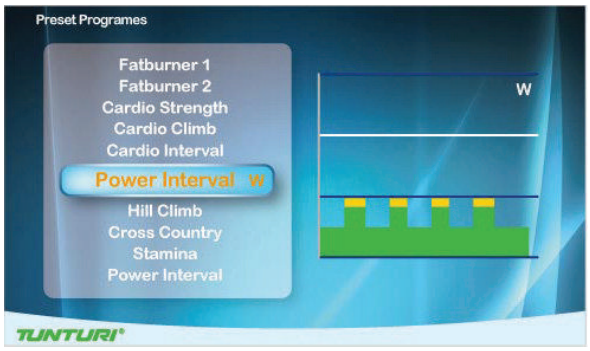
- Um die Y-Achse, während des Trainings zu ändern von m↔ Bpm/ Metrisch, Ft↔Bpm in Imperial,
- Die weiße unterbrochene Linie zeigt den die Aktuelle Diese bewegt sich nach rechts wenn der Abstand vergrößert.
- Die Orange Kurve zeigt die Aktuelle Herzfrequenz des Benutzers. Diese Variiert da die Herzfrequenz häufig ändert.
- An der rechten Seite vom Bildschirm ist die Gangschaltung von 1-8. Drehen Sie den Schalter um diese zu ändern.
- Das Weiße Ikon + 0° links unten im Bildschirm zeigt den Steigungswert und ändert sich während des Training.
- Der letzte Bildschirm zeigt die Trainingsdaten. Drücken Sie den Drehschalter um zum Hauptmenu zurückzukehren.

Um das Training zu beenden - siehe “ “Beenden des Trainings”

Preset Programme

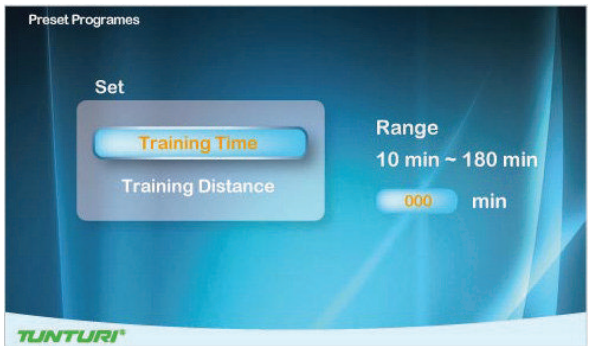
- Drehen Sie den Schalter und wählen Sie
  “Preset Programme”.
- Drücke den Drehschalter zur Bestätigung.. und gehen Sie weiter mit die Bereich-Einstellungen (1).

Einstellungs-Bildschirm (1)



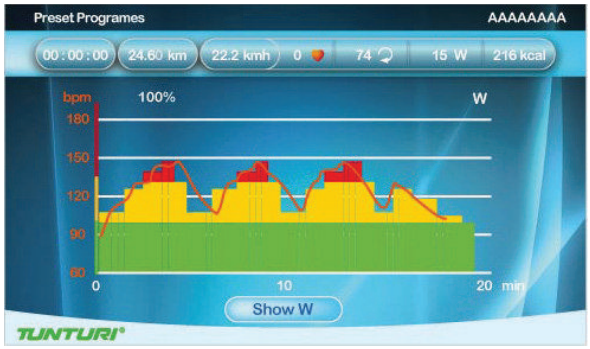
- Drehen Sie den Schalter und wählen Sie zwischen:
- Wattsteuerung: Hügellandschaft, Steigung, Querfeldein, Ausdauer, Power-Intervall (Rolling Hills - Hill Climb - Cross Country - Stamina - Power Interval) items oder, Zieherzfrequenz: Fettverbrenner 1, Fettverbrenner 2, Cardio - Kraft, Cardio - Steigung, Cardio - Intervall. (Fat burner 1 - Fat burner 2 - Cardio Strength - Cardio Climb - Cardio Interval)
- Drücke den Drehschalter zur Bestätigung.. und gehen Sie weiter mit dem Bereich-Einstellungen (2).

Einstellungs-Bildschirm (2)



- Drehen Sie den Schalter und wählen Sie.
- Drücke den Drehschalter zur Bestätigung.. und gehen Sie weiter mit die Einstellungen an der rechten Seite des Bildschirms.
- Drehen Sie den Schalter um die Einstellungen zu ändern.
- Drücke den Drehschalter zur Bestätigung.. und gehen Sie weiter mit die Bereich-Einstellungen

Training-Bildschirm (Watt Control)

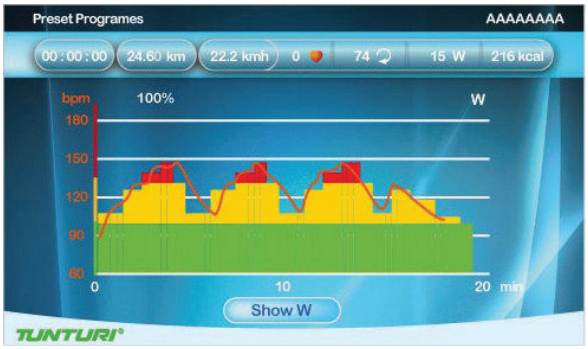


Die X-Achse zeigt die gewählte Auswahl Zeit/Abstand im Set Screen:

Zeit Einheit	Min
Abstand Einheit	Km in Metrisch
	Mile in Imperial

Um die Y-Achse, während des Trainings zu ändern von W↔ Bpm.
Dass Balkendiagramm zeigt das Ziel im in Watt-Wert des Profils.
Betätigen Sie den Drehschalter um diesen Wert zu ändern.
Die Weiße Unterbrochene-Linie zeigt den die Aktuelle Watt-Zahl. Dieser bewegt sich nach rechts wenn der Abstand vergrößert.
Die Orange Kurve zeigt die Aktuelle Herzfrequenz des Benutzers. Diese Variiert da die Herzfrequenz häufig ändert.

Konsole Programmierung ist gleich wie im Watt Konstant-Modus.
Training Bildschirm (Heart Rate Control)



Die X-Achse zeigt die gewählte Auswahl Zeit/Abstand im Set Screen:

Zeit Einheit	Min
Abstand Einheit	Km in Metrisch
	Mile in Imperial

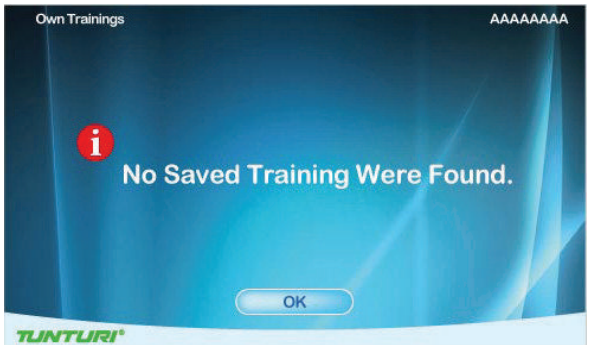
- Um die Y-Achse, während des Trainings zu ändern von W↔ Bpm
- Das Balkendiagramm zeigt das Ziel im Watt-Wert des Profils. Betätigen Sie den Drehschalter um die Prozente in Watt zu ändern rechts in der Weißen unterbrochene Linie.
- Die Weiße Unterbrochene-Linie zeigt die Aktuelle Watt-Zahl. Dieser bewegt sich nach rechts wenn der Abstand vergrößert
- Die Orange Kurve zeigt die Aktuelle Herzfrequenz des Benutzers. Diese Variiert da die Herzfrequenz häufig ändert
- Die blaue Linie zeigt den Aktuellen Watt Wert..
- Konsole Programmierung entspricht dem Ziel im HR-Modus.

Um das Training zu beenden - siehe “ “Beenden des Trainings”

Eigenes Training

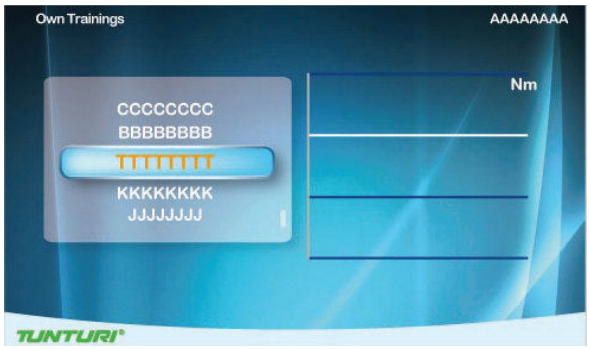
- Drehen Sie den Schalter und wählen Sie.
  “Eigenes training”.
- Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken und gehen Sie weiter mit die Bereich-Einstellungen (1)

Hinweis
Wenn keine gespeicherte Training gefunden werden, wird das untenstehende Fenster gezeigt.



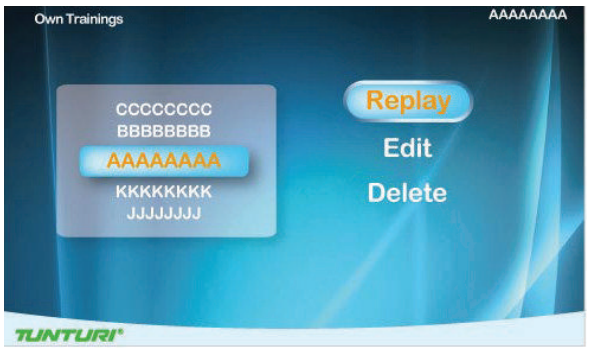
Kein gespeicherten Training gefunden
- Drücke den Drehschalter und gehen Sie zurück zum Hauptmenu.

Einstellungs-Bildschirm (1)



Einstellungs-Bildschirm (1) ist für gespeicherte Benutzertrainingsdaten. Diese werden rechts im Bildschirm gezeigt.
- Drehen Sie den Schalter und wählen Sie.
- Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken und gehen Sie weiter mit die Einstellungs-Bildschirm (1)

Einstellungs-Bildschirm



- Drehen Sie den Schalter und wählen Sie.

Wählen “Wiederholung” (Replay)
- Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken und gehen Sie weiter im Einstellungs-Bildschirm und dem vorigem Training

Wählen “Bearbeiten” (Edit)
- Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken
- Geben Sie die Einstellungen ein oder bearbeiten sie diese und bestätigen Sie..
- Drücken Sie den Drehschalter zum bestätigen und gehen sie weiter im Trainings-Bildschirm.

Wählen “Löschen” (Delete)
- Drehe den Schalter und wähle..
- Bestätigen Sie die Auswahl indem Sie den Drehschaltern drücken und gehen sie sofort zum Selektions-Bildschirm.
- Wähle Yes um die gewählte Datei zu löschen..
- Bestätige durch den Drehschalter zu drücken.

Trainings-Bildschirm:
Die Trainingswiedergabe ist abhängig vom gewähltem Trainings-Modus.

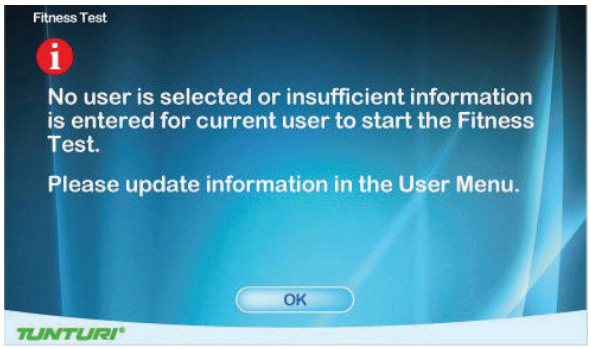
Nm Manual Modus:
Ist gleich am Manual Modus

Watt Constant Mode:
Ist gleich am Voreingestellten Programm Watt Modus.

Target HR Modus:
Diese ist gleich am Vorprogrammierten Herzfrequenz Programms.

Fitnesstest
- Drehe den Schalter und wähle “Fitnesstest”.
- Bestätigen Sie die Auswahl indem Sie den Drehschaltern drücken und gehen sie sofort zum Einstellungs-Bildschirm (1).

Hinweis
Der User Interface braucht die Benutzerdaten zum Berechnen.
Des Fitness Tests, Wenn keine Benutzerdaten bekannt sind, kann der Fitness Test nicht gestartet werden.
Die untenstehende Nachricht wird gezeigt..


Fitness Test
No user is selected or insufficient information is entered for current user to start the Fitness Test.
Please update information in the User Menu.
OK
TUNTURI

- Drücke den Drehschalter und gehen Sie zurück zum Hauptmenu.

Einstellungs-Bildschirm (1)

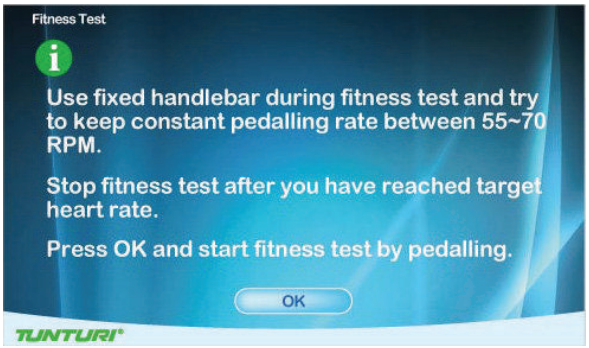
- Drehe den Schalter und wähle..
- (Inactive / Active / Athletic mode).
- Bestätigen Sie die Auswahl indem Sie den Drehschaltern drücken und gehen sie sofort zum Einstellungs-Bildschirm (2).

Einstellungs-Bildschirm (2)

Fitness Test
Set Target HR in VO2 Max Test
Range 68 bpm ~ 220 bpm
000 bpm
Target HR = 85% of Max HR
User Max HR = 000 bpm
User Weight = 000 kg
TUNTURI

- Drehe den Schalter um den Herzfrequenz Zielwert in Vo2 Max Wert, einzustellen..
  (der Bereich liegt zwischen 8~220Bpm.)
  Standard 85% vom Max HR und Gewicht (Kg).
- Bestätigen Sie die Auswahl indem Sie den Drehschaltern drücken und um das Informations-Fenster zu öffnen.

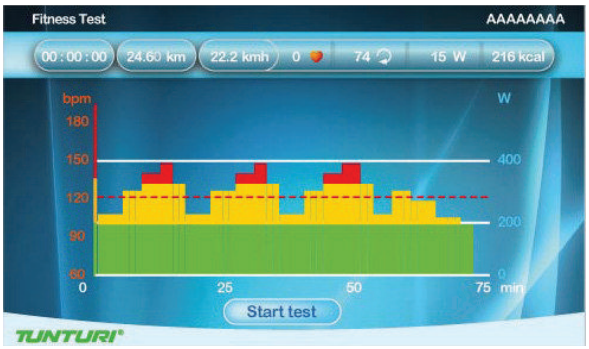
Informations-Fenster


Fitness Test
Use fixed handlebar during fitness test and try to keep constant pedalling rate between 55~70 RPM.
Stop fitness test after you have reached target heart rate.
Press OK and start fitness test by pedalling.
OK
TUNTURI

Halten Sie sich am Lenker fest. Trittfrequenz: 50-70 UpM. Beenden Sie den Fitnesstest, wenn Sie die Zielherzfrequenz erreicht haben. Drücken Sie auf OK und starten Sie den Fitnesstest durch Treten.

- Bestätigen Sie die Auswahl indem Sie den Drehschalter drücken und gehen sie sofort zum Trainings-Bildschirm.

Trainings Bildschirm



- Die X-Achse ist in Min.
- Die Y-Achse ist in Bpm.
- Das Balkendiagramm zeigt den Watt wert des Profils.

- Die weiße unterbrochene Linie zeigt die aktuelle Position. Diese bewegt sich nach rechts wenn die Trainingszeit verläuft. Der Bildschirm kann maximal 5 Stunden Daten zeigen.
- Die Orange Kurve zeigt die Aktuelle Herzfrequenz vom Benutzer. Diese Variiert da die Herzfrequenz häufig ändert.
- Die horizontale rote Linie zeigt den Zielwert der eingestellten Herzfrequenz.

Der Bildschirm zeigt;
"Testfehler!" wenn:
- Die Trainingszeit zu kurz ist.
- RPM Wert zu niedrig ist.
- HR Wert nicht erreicht wird.
- HR unter 110 Bpm ist.

"Herzfrequenz nicht festgestellt! wenn:
- Die Herzfrequenz vom Gebraucher wird während dem Training nicht gemessen.

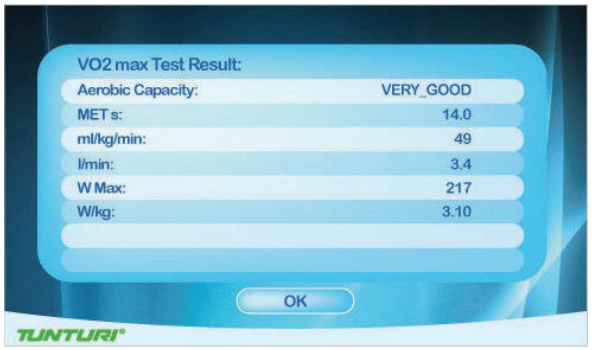
Drücke Back/Stop oder Hauptmenu um den Trainings-Bildschirm zu verlassen.

Zielherzfrequenz erreicht. Stop Test oder gehe weiter"
- Benutzer hat das Ziel erreicht.
- Drücke den Drehschalter um den Test zu beenden und direkt zum Trainings Data Bildschirm zu gehen.

Trainings Daten Bildschirm

Drücke den Drehschalter um zum VO2 Max Testresultat Bildschirm zu gehen.

VO2 Max Testresultat Bildschirm



- Drücke den Drehschalter um zum Hauptmenu zurückzukehren.

Um das Training zu beenden - siehe " "Beenden des Trainings"

VO2 Max test result table.

MEN / MAXIMAL OXYGEN UPTAKE (VO2MAX) 1 = VERY POOR - 7 = EXCELLENT							
AGE	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

WOMEN / MAXIMAL OXYGEN UPTAKE (VO2MAX) 1 = VERY POOR - 7 = EXCELLENT							
AGE	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

T-Trainer

Hinweis: Diese Funktion ist nur verfügbar für den Cross-Trainer.

- Drehe den Schalter und wähle “T-Trainer”.
- Drücke den Drehschalter zum Bestätigen und zum Trainings Fenster zu gehen und den Free Ride Intervall Modus zu starten.

Workout screen.

- Zeigt den Trainings Modus 10 Sekunden und schaltet dann wieder zurück zum Trainings Modus.
- Es gibt 6 Training Modi:
- Trainings Modi; Arm Push → Arm Pull → Forward Pedal → Backward Pedal → Forward Lean → Squat.
- Zwischen jeden Trainings Modus gibt es einen Free Ride Intervall von 1 Minute.

- Die Meldung auf dem Bildschirm “Slow down”/ “Speed up”/ “Speed ok” informiert den Benutzer um schneller oder langsamer zu Trainieren.
- Wenn Sie den Drehschalter drücken schaltet das Training zum nächsten Trainings-Modus ohne vorher eine Meldung zu zeigen.

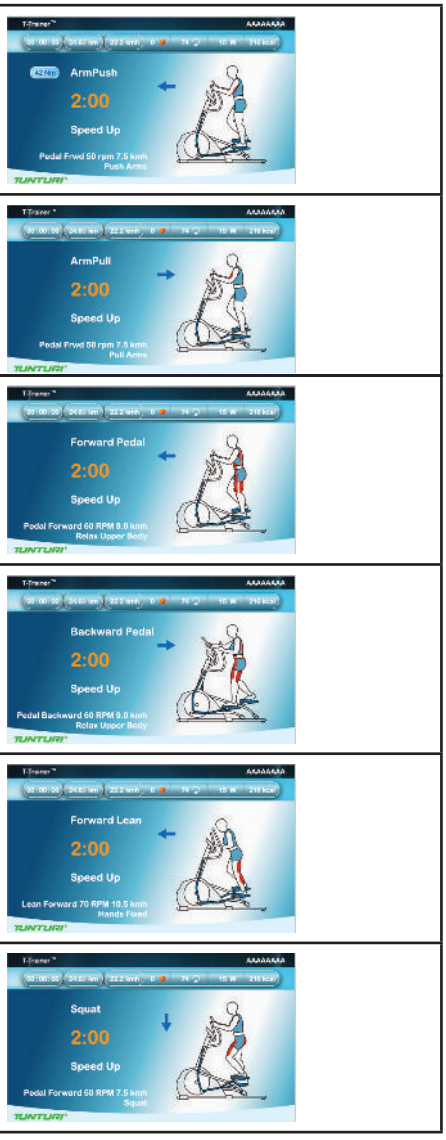
- Die X Achse zeigt die Zeit in Minuten zwischen 0~30. It und wird, während dem Training, jede 15 Minuten aktualisiert.
- Die Y-Achse zeigt Einheiten in Nm.
- Das Balkendiagramm zeigt Drehmoment wert in Nm. Drehe den Schalter um den Nm Wertz u ändern.
- Die weiße unterbrochene Linie zeigt die aktuelle Position, diese bewegt sich nach rechts wenn die Trainings Zeit verläuft. Das Trainings-Fenster zeigt die Trainings Daten bis maximal 5 Stunden.
- Die Orange Kurve zeigt die Aktuelle Herzfrequenz des Benutzers. Diese Variiert da die Herzfrequenz häufig ändert..

- In die obere rechte Ecke vom Bildschirm wird die final Countdownzeit vom aktuellen aktiven Trainings-Modus, gezeigt. Diese wird zurückgesetzt wenn der Trainer zum nächsten Trainings-Modus schaltet.
- In der untere Linke Ecke wird die Meldung Slow down/ Speed up/ Speed ok gezeigt um den Benutzer daran zu erinnern Schneller, langsamer zu trainieren oder im gleichen Tempo zu bleiben.
- Drücke Back/stop, Hauptmenu Taste um das Trainings-Fenster zu schließen.

Um das Training zu beenden : “Beenden des Trainings”

Training mode display

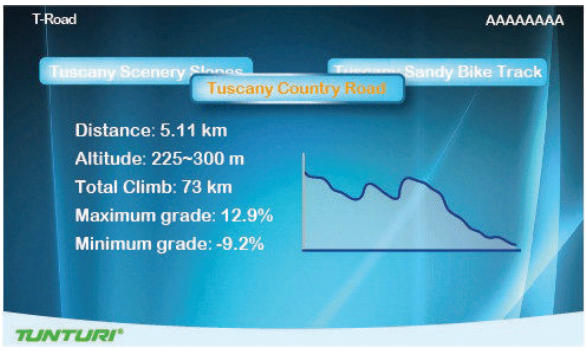
Front driven



T-Road

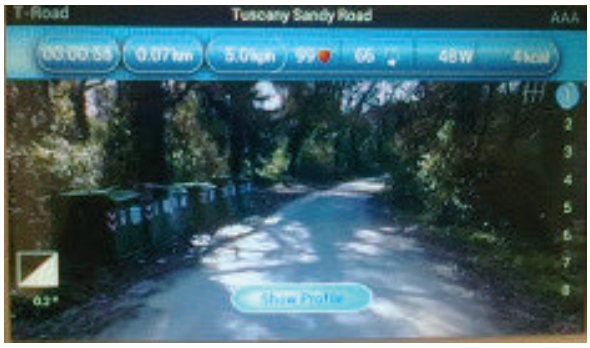
- Drehe den Schalter und wähle “T-road”.
- Bestätigen Sie die Auswahl indem Sie den Drehschalter drücken und gehen Sie sofort zum Trainings-Bildschirm (1).

Einstellungs-Bildschirm (1)

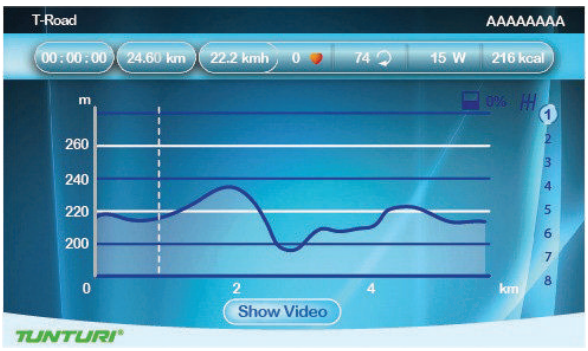


Sie können aus 3 unterschiedliche Trainingsstrecken wählen.
Zu wissen: Tuscany Sandy Road/ Tuscany Scenery Road/ Tuscany Country Road.

- Drehe den Schalter und wähle die Trainings Strecke.
- Bestätige die Auswahl indem Sie den Drehschalter drücken und gehen Sie sofort zum Trainings-Bildschirm.



Drücke den Drehschalter um, während des Trainings, zu wechseln zwischen Video und Profil Bildschirm.



- Die X-Achse zeigt den Abstand. Km in Metrisch, Mile in Imperial
- Die Y-Achse ist M in Metrisch, Ft in Imperial.
- Drücke den Drehschalter um, während des Trainings, zu wechseln zwischen Video ↔ Profile Bildschirm.

Im Bildschirm “Profil”:

- Die Weiße unterbrochene Linie zeigt die aktuelle Position, diese bewegt sich nach rechts wenn de Trainingszeit verstreicht.
- Die Orange Kurve zeigt die Aktuelle Herzfrequenz des Benutzers. Diese Variiert da die Herzfrequenz häufig ändert.

Im Bildschirm:

- In der rechten Ecke des Bildschirms ist der Schalthebel 1-8. Benutze den Drehschalter zum Wechseln.
- Das Weiße Symbol + 0° links unten auf dem Bildschirm zeigt die Steigung. Diese schwankt mit der Profil-Steigung durch gang Wechsel.
- Drücken Sie Back/Stop, Hauptmenu oder Weiße unterbrochene Linie Wert kann den Bildschirm verlassen wenn Ziel Zahl erreicht wird.

Um das Training zu beenden - siehe “ “Beenden des Trainings”

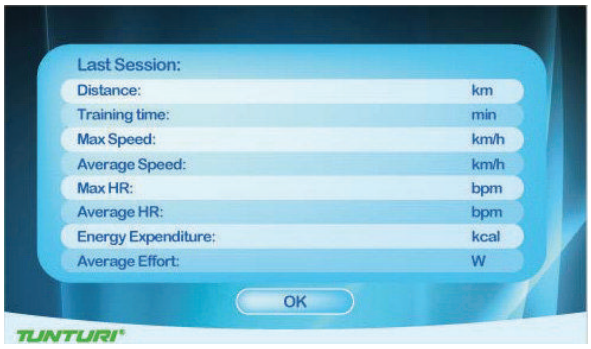
Benutzer-einstellungen

Drücke die **“User/Settings”** Taste um in den Benutzereinstellungen, Hauptmenu zu gelangen.

- Benutze den Drehschalter um einer der sechs Möglichkeiten auszuwählen...
- Drücke den Drehschalter zur Bestätigung um das gewählte Programm zu öffnen.

Benutzerprotokoll

Durch die Auswahl von “Benutzerprotokoll” können Sie sich die Trainingsdaten vom ausgewählten Benutzer ansehen.
Sie können die neuesten Daten oder ein anderes Training vom Benutzer ansehen.



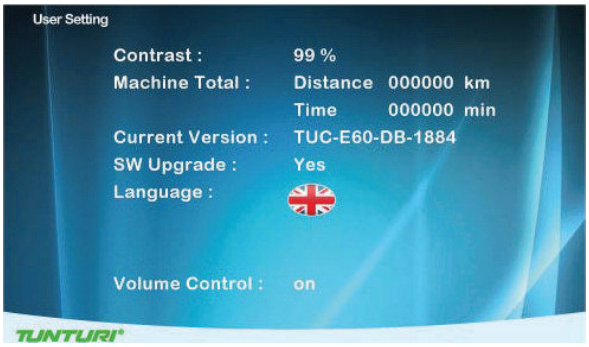
Schließen Sie die Trainingsdaten durch die BACK/STOP zu drücken.

Benutzer bearbeiten

Durch Auswahl von “Benutzer bearbeiten” können Sie:

- Die Helligkeit einstellen (Standard = 50%).
- Die gesamte Km-Benutzung vom Trainer nachsehen.
- Die gesamte Zeit-Benutzung vom Trainer nachsehen.
- Die Standard Soft- und Firmware und die Software-Version form User Interface nachsehen
- Sprache ändern.
- Signalton der Tasten an- (Ja) oder ausschalten (NEIN).

Benutzereinstellungs-Fenster



Wie kann Benutzereinstellungen ändern

- Drehen Sie den Schalter um die Einstellung zu wählen das Sie ändern möchten.
- Drücke den Drehschalter um die ausgewählte Einstellung in der rechten Seite vom Bildschirm zu öffnen.
- Drehe den Schalter um die Einstellung zu ändern.
- Drücke den Drehschalter zur Bestätigung der Änderung.
- Drehe den Schalter um die nächste Einstellung zu ändern oder benutze die Back/ Stop Taste um zum Einstellungsmenu zurückzukehren.

Bearbeiten

Durch den „Bearbeiten“ durch diesen zu selektieren und bearbeiten zu wählen, können sie die untenstehenden Einstellungen ändern:

Benutzer Name:

- Drehe den Schalter und wähle “Name”.
- Drücke den Drehschalter um “Name” Bearbeitung zu wählen.
- Drehe den Schalter um den Buchstabe zu wählen.
- Drücke den Drehschalter zur Bestätigung.

- Drehe den Schalter um den nächsten Buchstabe zu wählen.
- Wen der Name Korrekt geändert ist, wähle “√” um diesen zu Bestätigen und kehre zurück zum Bearbeitungsmenu..

Einheiten
- Drehe den Schalter und wähle “Einheiten”.
- Drücke den Drehschalter um “Einheiten” Bearbeitung zu wählen.
- Drehe den Schalter zu wählen
  Metrisch: km/kph/Kcal
  Imperial: mile/mph/kcal.
- Drücke den Drehschalter um diese Einstellung zu Bestätigen und kehre zurück zum Bearbeitungsmenu

Anzeige
- Drehe den Schalter und wähle “Anzeige”.
- Drücke den Drehschalter um “Display” zu bearbeiten.
- Drehe den Schalter um die untenstehende Daten zu ändern. Nach oben zälen: die Einstellungen Zeit/Abstand, werden addiert.. Nach untenbstand, werden subtrahiert.
- Drücke den Drehschalter um diese Einstellung zu Bestätigen und kehre zurück zum Bearbeitungsmenu..

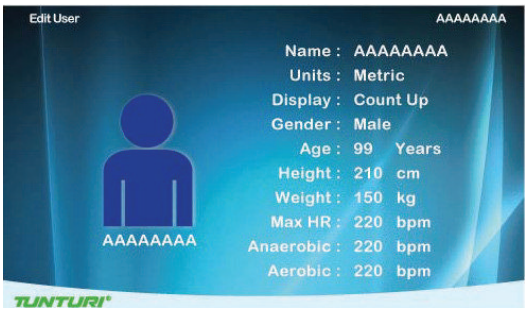
Geschlecht
- Drehe den Schalter und wähle “Geschlecht”.
- Drücke den Drehschalter um “Display” zu bearbeiten..
- Drehe den Schalter um Männlich/ Weiblich zu wählen.
- Drücke den Drehschalter um diese Einstellung zu Bestätigen und kehre zurück zum Bearbeitungsmenu.

Alter
- Drehe den Schalter und wähle “Alter”.
- Drücke den Drehschalter um “Alter” zu bearbeiten..
- Drehe den Schalter um das Alter zu ändern.
- Drücke den Drehschalter um diese Einstellung zu Bestätigen und kehre zurück zum Bearbeitungsmenu.

Körpergröße
- Drehe den Schalter und wähle “Körpergröße”.
- Drücke den Drehschalter um “Größe” zu bearbeiten
- Drehe den Schalter um “Größe“ zu ändern. In Cm wenn in Metrische-, in Ft/Inch wenn in Imperial eingestellt.
- Drücke den Drehschalter um diese Einstellung zu Bestätigen und kehre zurück zum Bearbeitungsmenu.

Gewicht
- Drehe den Schalter und wähle “Gewicht”.
- Drücke den Drehschalter um “Gewicht” zu bearbeiten
- Drehe den Schalter um “Gewicht“ zu ändern. In Kg wenn in Metrische-, in Lbs wenn in Imperial eingestellt.
- Drücke den Drehschalter um diese Einstellung zu Bestätigen und kehre zurück zum Bearbeitungsmenu.

Max HF
- Drehe den Schalter und wähle “ Max HF ”.
- Drehe den Schalter um “ Max HR ” zu bearbeiten. Standard
  wenn Fraulich – 220 Alter
  wenn Männlich – 226 Alter
- Drücke den Drehschalter um diese Einstellung zu Bestätigen und kehre zurück zum Bearbeitungsmenu.



Benutzer Löschen

Durch den “Benutzer Löschen” zu wählen, können Sie:
- Benutzer und alle Daten löschen.
- Drehe den Schalter und wählen Sie den Benutzer den Sie löschen möchten.

- Drücke den Drehschalter um den Benutzer zu löschen und kehre zurück zum Bearbeitungsmenu.
- Benutzer wird, ohne weitere Nachfrage gelöscht.

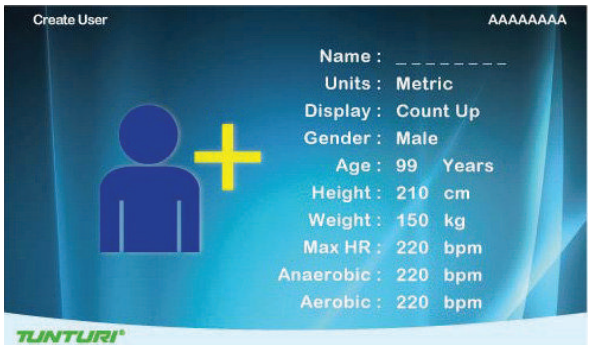
Benutzer ändern

Durch den “Benutzer ändern” zu wählen, können Sie
Select an other preset user profile.

- Drehe den Schalter und wählen Sie den Benutzer den Sie aktivieren möchten.
- Drücke den Drehschalter zur Bestätigung und kehre zurück zum Bearbeitungsmenu

Benutzer erstellen

Durch “Benutzer erstellen” können sie ein neues Benutzerprofil machen. Es können maximal 8 Benutzer eingegeben werden.
Bei “Benutzer bearbeiten” sehen Sie die Möglichkeiten um einen Benutzer zu erstellen.



Musik Funktion

- Drücke Musik-Funktion Taste um den USB-Gerät Music zu öffnen. Der Bildschirm zeigt das Suchsymbol während dem Prozess.

- Das System schaltet automatisch, innerhalb von 15 Sekunden, zum vorigen Bildschirm wenn die Media-Dateien nicht unterstützt werden

Der MP3 Bildschirm zeigt an dass die folgende MP3-Dateien gesucht werden.

- Drehe den Drehschalter um eine Datei zu wählen.
- Drücke zur Bestätigung, den Drehschalter um die Musik abzuspielen.
- Benutze den Drehschalter um das Lautsprecher Symbol in der linken untere Ecke zu aktivieren. .
- Drücke den Drehschalter um das Volume zu regelt (drehen)..
- Bestätige durch den Drehschalter zu drücken.
- Das Workout bleibt Daten festlegen wenn das MP3 Programm aktiviert wird. Drücke auf dem Hauptmenu um zum Workout Bildschirm zurückzukehren. Wenn ein Lied selektiert ist (Musik bleibt aktiviert).

Hinweis:
Sie müssen einen Kopfhörer anschließen um Musik zu hören da der das der User Interface nicht mit internen Lautsprecher ausgerüstet ist.

Wichtig:
- MP3-Dateien müssen im Hauptverzeichnis gespeichert werden, nicht in unterliegende Mappen.
- Es ist empfehlenswert die unterstützenden Media-Dateien auf dem USB-Spieler zu speichern.
- Unterstützte Dateien sind: MP3, WAV.
  Alle andere könnten funktionieren, sind aber nicht getestet..
- Entferne den USB-Spieler nicht wenn Musik abgespielt wird..

Einheiten

Grafik-Fenster im Trainingsmodus:

Y-Achse: Watt, Bpm, Nm
X- Achse: Km, Min, Kcal

Werkseinstellungen:
Einige Werte haben eine Standarteinstellung (nicht null) während Erstbenutzung.

Zeit: .....30:00 Min
Abstand: .....10.0 Km
Energie ..... 200 Kcal
HR: 75 % of Max HR vom Benutzer
Effort: .....100 W
Einheiten.....Metrisch
Ziel Display: ..... Count Up
Speed: ..... Kph
Geschlecht..... Männlich
Alter: ..... 40 Jahre
Grösse: ..... 175 cm
Gewicht..... 75 Kg
Max HR..... 180 Bpm

Bereich:
Energiebereich .....50~2000 Kcal (±50)
Zeit Bereich ..... 10~180 Minuten (±10)
Abstand Bereich .....3~100 Kms (± 1)
Ziel HR Bereich ..... 80~220 Bpm (± 1)
Ziel Aufwand Bereich 20W ~ 350W (± 1)
Alter .....10~99 Jahre (± 1)
Grösse
Metrische Einheiten ...110~210 Cm (±1)
Imperiale Einheiten
..... 3’7”~6’10” ft/iIch(± 1)
Gewicht
Metrische Einheiten ..... 30~220 Kg (± 1)
Imperiale Einheiten.....66~330 Lb(± 1)
Max HR..... - 80~220 Bpm (± 1)

Reinigung und Wartung

Störungen und Fehlfunktionen
Trotz ständiger Qualitätskontrolle können durch Einzelteile verursachte Störungen und Fehlfunktionen am Gerät auftreten. In den meisten Fällen ist es ausreichend, das defekte Teil zu erneuern.

- Falls das Gerät nicht ordnungsgemäß funktioniert, wenden Sie sich unverzüglich an den Händler.
- Nennen Sie dem Händler Modell- und Seriennummer des Geräts. Schildern Sie die Art des Problems, die Gebrauchsbedingungen und das Kaufdatum.

Transport und Lagerung

WARNUNG
Tragen und bewegen Sie das Gerät mit mindestens zwei Personen.

- Bleiben Sie vor dem Gerät auf beiden Seiten und halten Sie die Handgriffe sicher fest. Heben Sie die Vorderseite des Geräts an, damit die Hinterseite auf die Räder gehoben wird. Bewegen Sie das Gerät und setzen Sie es vorsichtig ab. Stellen Sie das Gerät auf eine schützende Unterlage, um Schäden am Bodenbelag zu vermeiden.
- Bewegen Sie das Gerät vorsichtig über unebene Böden. Bewegen Sie das Gerät nicht auf den Rädern Treppen herauf, sondern tragen Sie es an den Handgriffen.
- Lagern Sie das Gerät an einem trockenen Ort mit möglichst wenig Temperaturschwankungen.

Garantie

Die Garantie des Produkts beginnt ab dem Kaufdatum (muss durch Rechnung oder Lieferschein belegt werden). Weitere Informationen über Garantiebedingungen erhalten Sie bei Ihrem regionalen Händler. Die Garantiebedingungen können von Land zu Land variieren. Durch normalen Verschleiß, Überlastung oder falsche Handhabung verursachte Schäden sind von der Garantie ausgenommen. Durch Material- oder Fertigungsfehler verursachte Schäden sind von der Garantie abgedeckt und werden kostenlos instandgesetzt.

Haftungsausschluss

2014 Tunturi New Fitness BV
Alle Rechte vorbehalten.
Produkt und Handbuch können geändert werden. Die technischen Daten können ohne Vorankündigung geändert werden

Specifications

PRODUCT
Operating system ...Servo motor + PMS
Resistance levels 32
Flywheel weight .....9 kg
Rotating mass .....40 kg
Power output @ 60 rpm .....260 Watt
Power output @100 rpm .....400 Watt
Power supply ..... 9V DC / 1,3~1,5A
Height .....186 cm
Length .....198 cm
Width .....62 cm
Weight .....74 kg / 163 lbs
Max user weight .....150 kg / 330 lbs

MONITOR
Program display .....5,5”screen, colour
Programs total 17
Pre-set programs 12
User programs 10
Watt program ..... 1 (10 - 350 Watt)
Hrc programs ..... 4 (55% / 75% / 90% + target)
Recovery HR 1
Max HR..... 1
Quick start/ manual 1
Bodyfat + bmi 1
User register..... -
Fitness test .....Body fat
.....BMI
.....Recovery
Media bluetooth..... Yes
Control buttons..... Yes

ERGONOMICS
Handlebar .....Fixed
Bottle holder .....yes
HR chest belt .....Option (5,4 kHz)
HR hand sensor ..... Yes
Transport wheels..... Yes

QUALITY
Operating environment .....Home - Light Commercial
En-957 class .....HA

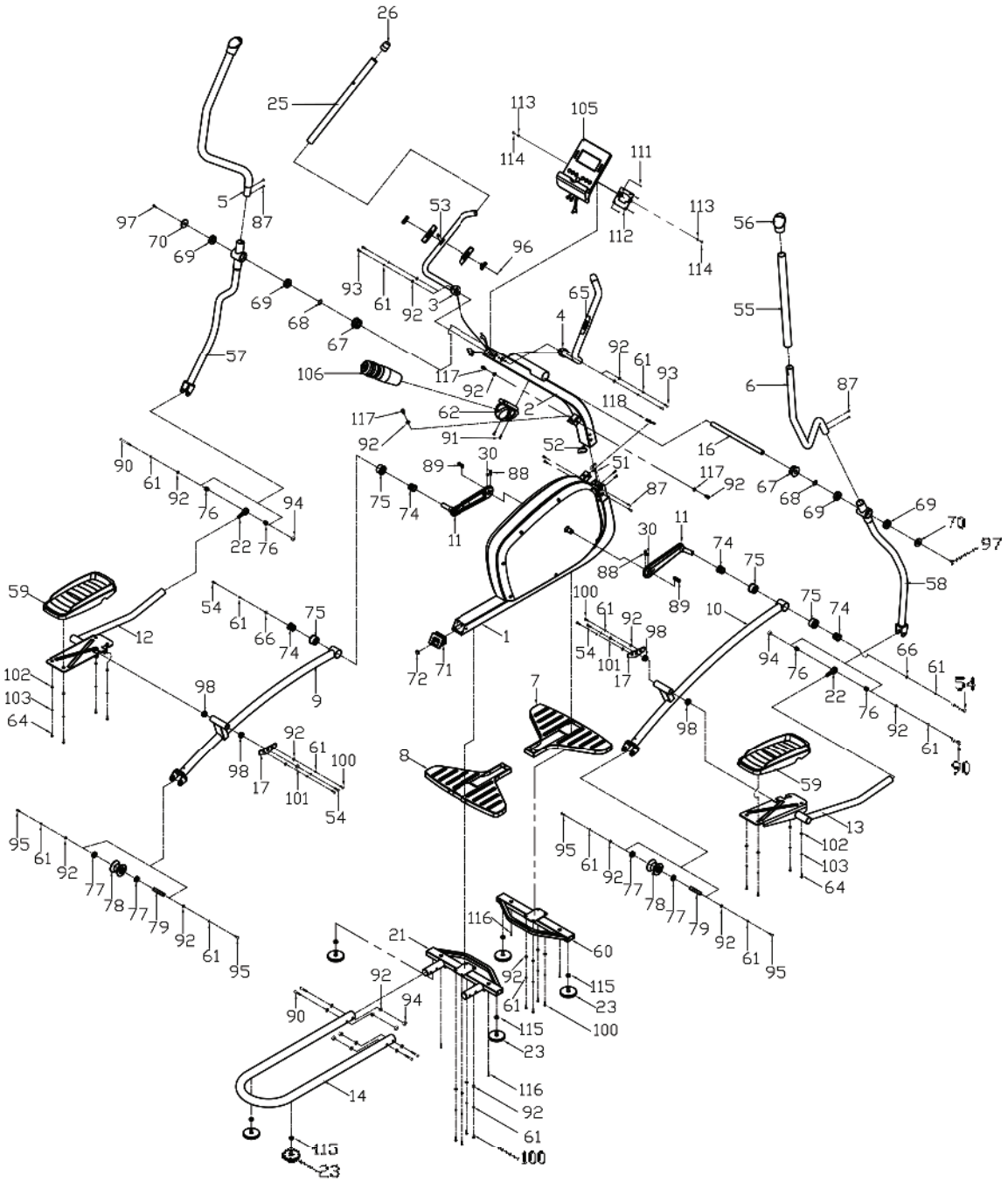
Parts list

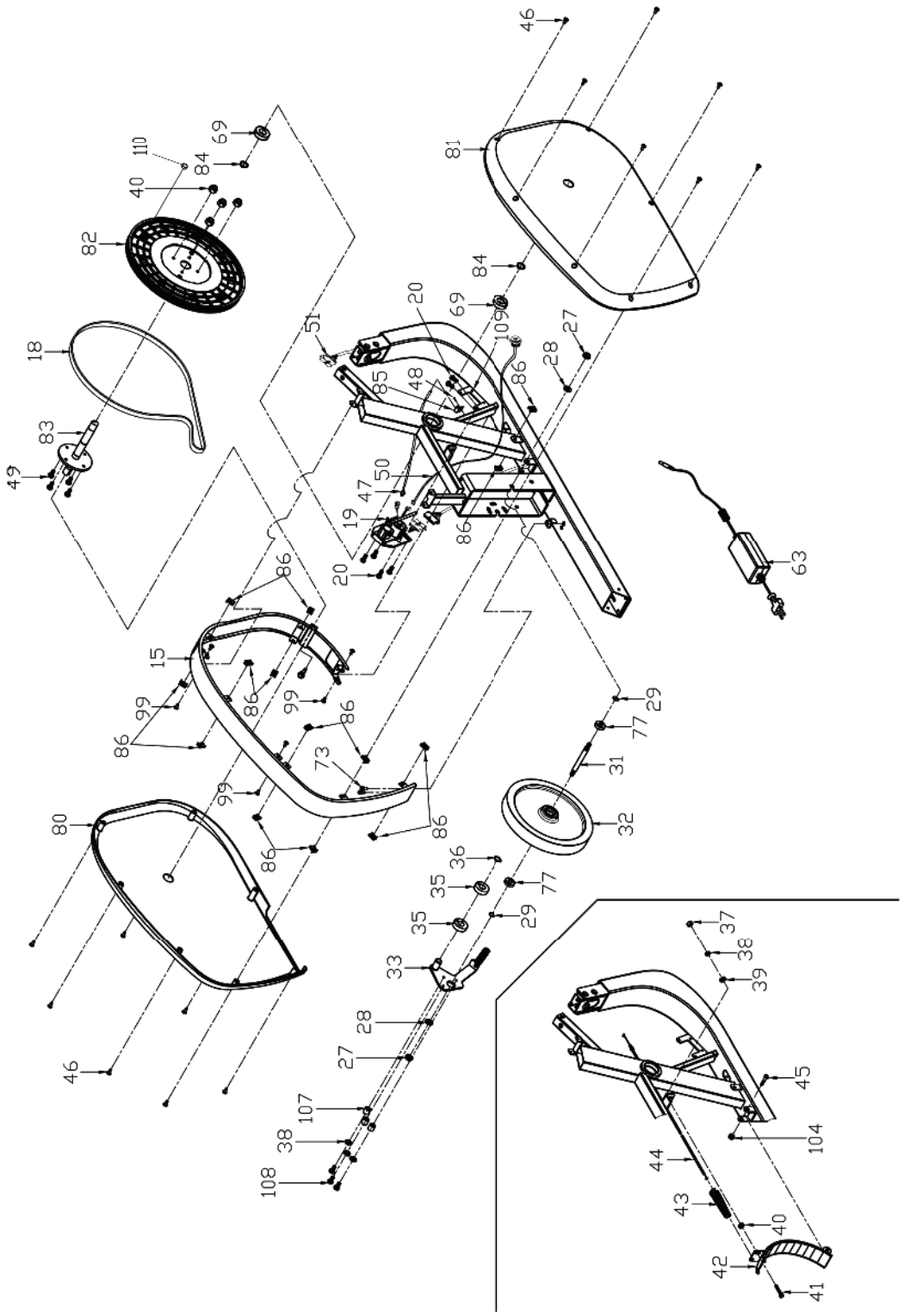
NO.	Description	Q’TY
1	Base frame	1
2	Front post	1
3	Fix handlebar (LH)	1
4	Fix handlebar (RH)	1
5	Upper swivel handlebar (LH)	1
6	Upper swivel handlebar (RH)	1
7	Front stabilizer cover	1
8	Rear stabilzier cover	1
9	Pedal post (LH)	1
10	Pedal post (RH)	1
11	Crank arm	2
12	Outer pedal post (LH)	1
13	Outer pedal post (RH)	1
14	U shape rail	1
15	Side cover metal strip	1
16	Pivot shaft	1
17	Pedal fix bracket	2
18	6pj520g poly-v belt	1
19	Servo motor	1
20	PH machine screw	6
21	Rear stabilzier	1
22	Self-align bearing	2
23	Height adjust foot	6
25	Fix handlebar foam grip	2
26	Fix handlebar end cap	2
27	Wh nut	2
28	Flat washer M10*ø21*2t	2
29	C12 clip	2
30	Grub screw M6*15mm	2
31	Flywheel shaft	1
32	Flywheel	1
33	Idle wheel bracket	1
34	Large spring	1
35	6203zz bearing	2
36	C17 clip	1
37	Hex taper nut M6	1
38	Flat washer M6*ø16*1.2t	4
39	Rubber washer m7	1
40	Nyloc nut M6	5
41	Hex head bolt M6*60	1
42	Magnet shoe assembly	1
43	Press spring	1

44	Wire rop	1
45	Hex head bolt M8*52	1
46	PH self tapping screw	14
47	Sensor wire	1
48	PH self tapping screw	1
49	Hex head bolt M6*16	4
50	Dc wire	1
51	Lower u.i. wire	1
52	Upper u.i. wire	1
53	Hand pulse wire	2
54	Round allen head bolt	4
55	Sw handlebar foam grip	2
56	Sw handlebar end cap	2
57	Lower swivel handlebar (LH)	1
58	Lower swivel handlebar (RH)	1
59	Pedal	2
60	Front stabilizer	1
61	Spring washer M8	26
62	Water bottle holder	1
63	Adaptor 9v/1.5a, eu	1
64	PH machine screw	10
65	Hand pulse sensor w/o wire	2
66	Flat washer M8*ø38*2t	2
67	Plug axle support	2
68	Wave washer ø20	2
69	6004zz bearing	6
70	Metal plate for sw handlebar	2
71	Dc cover	1
72	Cap of dc cover	1
73	Screw M6*15mm	2
74	Plug axle support (inner)	4
75	Plug axle support	4
76	Self-align-bearing bush	4
77	6001zz bearing	6
78	Roller	2
79	Roller shaft	2
80	Side cover (LH)	1
81	Side cover (RH)	1
82	Pulley	1
83	Pulley shaft	1
84	C20 clip	2
85	Sensor bracket	1
86	Cover clip M4	14

87	Round allen head bolt	10
88	Screw M8*30	2
89	Key way 8*8*28l	2
90	Round allen head bolt	6
91	PH machine screw	2
92	Flat washer M8*ø16*1.2t	33
93	Round allen head bolt	4
94	Nyloc nut M8	6
95	Round allen head bolt	4
96	PH self tapping screw M4*15	2
97	Screw M8*25mm	2
98	Sw handlebar bushing	4
99	PH machine screw	6
100	Round allen head bolt	12
101	Flat wahser M8*ø28*2.0t	2
102	Flat wahser M5*ø19*1.5t	8
103	Spring washer M5	8
104	Nyloc nut M8	1
105	User interface,	1
106	Water bottle	1
107	Spacer bushing	3
108	Hex head bolt M6*14mm	3
109	Motor retaining plate	1
110	Magnet	1
111		4
112	Adjustable console bracket	1
113	M6*12 screw	2
114	M6 nylon nut	2
115	Hex head nut 3/8-16	6
116	PH self tapping screw	4
117	M8*20 screw	3
118	Adhesive foam tape	1

Exploded view




46
81
84
69
110
40
82
18
83
49
51
20
69
109
27
28
85
48
86
47
50
19
20
63
86
15
99
86
73
80
29
77
31
32
36
35
33
28
27
107
38
108
37
38
39
45
104
44
43
40
42
41

TUNTURI®

www.tunturi.com

Tunturi New Fitness B.V.
P.O. Box 60001
1320 AA
The Netherlands

www.tunturi.com

20141027